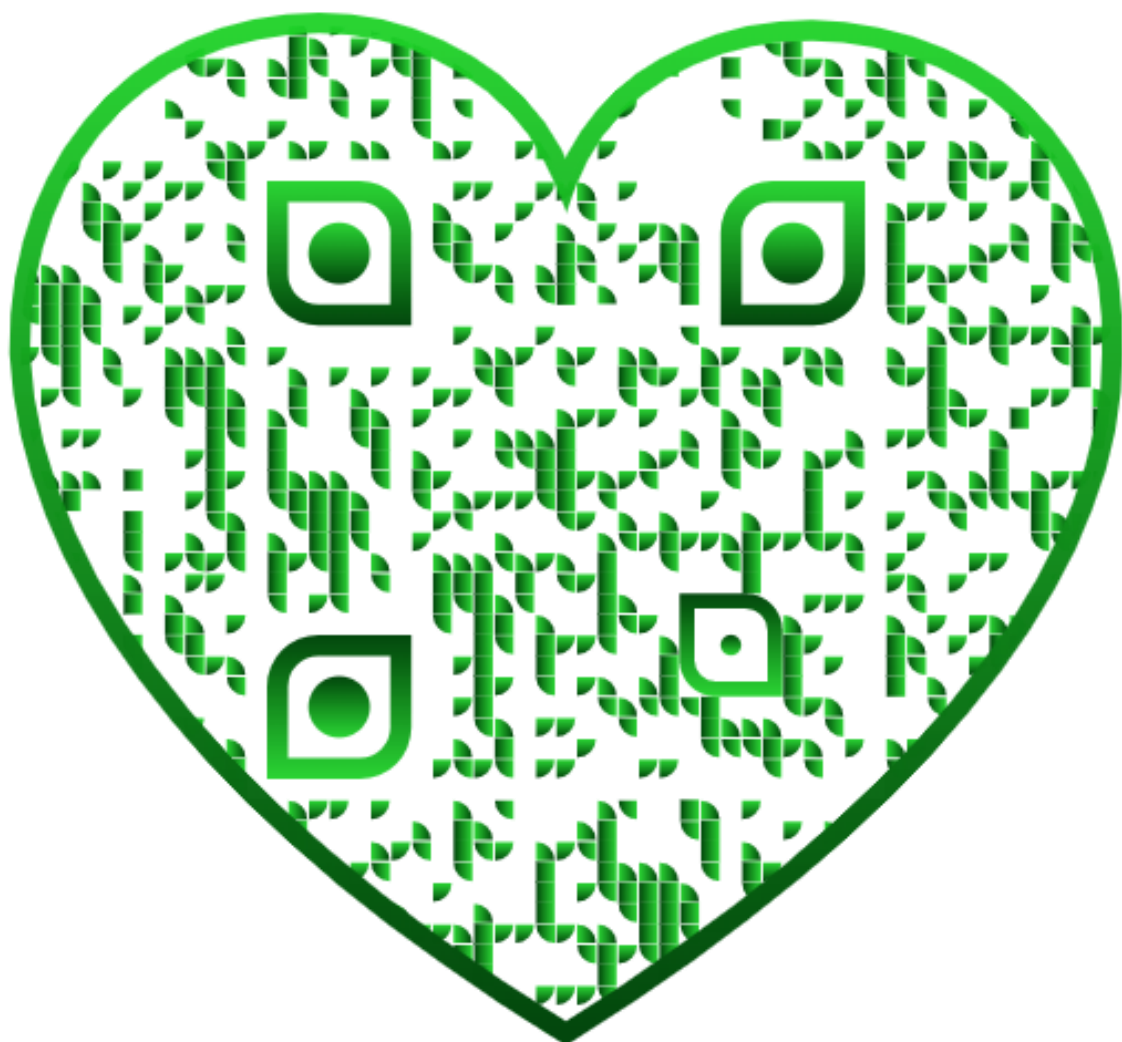


CÉREBRO ESPERTO

GUIA DEFINITIVO DE TREINAMENTO MENTAL PARA
ATIVAR O SEU CÉREBRO, ESTRATÉGIAS PARA
AUMENTAR SEU QI, FOCO E CRIATIVIDADE E COMO
USAR A NEUROPLASTICIDADE



MONICA STEVENSON



CÉREBRO ESPERTO
Guia Definitivo de
Treinamento Mental Para
Ativar o Seu Cérebro,
Estratégias Para Aumentar
Seu QI, Foco e Criatividade E
Como Usar a
Neuroplasticidade

por MONICA STEVENSON

Este Valioso Livro Pertence A:.

ÍNDICE

[BÔNUS ESPECIAL: RECOMENDAÇÃO DE CURSO PARA VOCÊ](#)

[CAPÍTULO 1 - INTRODUÇÃO](#)

[CAPÍTULO 2 - A NEUROCIÊNCIA DA INTELIGÊNCIA E COMO FUNCIONA](#)

[CAPÍTULO 3 - NOOTROPICOS](#)

[CAPÍTULO 4 - NUTRIÇÃO](#)

[CAPÍTULO 5 - TREINAMENTO CEREBRAL](#)

[CAPÍTULO 6 - PLASTICIDADE](#)

[CAPÍTULO 7 - MEMÓRIA DE TRABALHO](#)

[CAPÍTULO 8 - MINDFULNESS](#)

[CAPÍTULO 9 - SEU PLANO PARA O EXTRAORDINÁRIO
UPGRADE DO CÉREBRO](#)

BÔNUS ESPECIAL: RECOMENDAÇÃO DE CURSO PARA VOCÊ

Como forma de agradecer você por estar lendo este livro, também irá gostar deste curso na Udemy.

Clique no link abaixo e receba um valor promocional para acessar o curso "INTELIGÊNCIA EMOCIONAL: Como lidar com as suas emoções".

Aprenda o poder das emoções para vencer seus medos e alcançar suas metas e seus objetivos usando a Alquimia da Mente, Neurociência e Psicologia, aprenda os segredos das pessoas que possuem maior Inteligência Emocional em suas vidas e em suas carreiras profissionais, como lidar melhor com sua ansiedade e seu imediatismo em sua vida e como treinar e criar uma metodologia eficiente de emoções durante momentos tensos e negativos.

Para acessar este Bônus Especial com um valor promocional, por favor, clique no link abaixo:

<http://bit.ly/inteligenciaemocional-udemy>



CAPÍTULO 1

INTRODUÇÃO

Se pudesses aumentar o teu poder cerebral, então teoricamente conseguirias quase tudo. Embora ter um corpo saudável e forte também seja muito importante, a maioria de nós provavelmente concordaria que as nossas atividades são mais dependentes das nossas capacidades cognitivas do que das nossas físicas.

Muitas pessoas têm empregos baseados em computador, por exemplo, e isso significa que precisamos usar nosso cérebro para lidar com dados, para manipular software ou para criar estratégias de negócios. Muito do nosso sucesso se deve à nossa capacidade de interagir com os outros, o que, naturalmente, depende muito da nossa inteligência e do nosso poder cerebral.

Se você está dando uma apresentação e escolhendo as melhores palavras para comunicar sua mensagem, ou se você está em uma entrevista ou data e tentando encontrar rapidamente a resposta mais espirituosa ou engraçada para uma pergunta.

Problemas em casa tendem a envolver finanças, situações sociais ou questões legais - há muito poucos problemas que possamos resolver com os nossos punhos. Em nosso tempo livre, tendemos a buscar mais atividades intelectuais também. Talvez joguemos videogames (reagindo aos inimigos e resolvendo quebra-cabeças), ou talvez nos sentamos e lemos.

E mesmo quando uma atividade parece 'física' na superfície, ela é de fato muito frequentemente tão cognitiva quanto isso. Por exemplo, os desportos, que requerem que esteja atento às posições dos seus companheiros de equipa e adversários e que utilize o seu corpo de forma eficiente e precisa através do espaço. Ou que tal

fazer "trabalho físico", como fazer reparos - o que quase sempre envolve alguma medida de engenharia.

Assim, se você fosse mais inteligente, então, ou se você apenas tivesse um comando maior sobre suas faculdades mentais, você seria capaz de:

- Concentrar-se mais tempo em tarefas e obter mais trabalho feito o Assim, progredir ainda mais em sua carreira escolhida e ganhar mais dinheiro
- Assim, dando a si mesmo mais tempo livre no final de cada dia e dando-lhe menos coisas para estressar.
- Criar ideias únicas e soluções inovadoras o Potencialmente enriquecer-se a si próprio, ou mudar o mundo de uma forma positiva
- Resolvendo assim os problemas que você enfrenta na sua vida diária
- Melhorar a sua capacidade física e desportiva
- Impressionar alguém numa conversa
- Torne-se melhor em qualquer tarefa dada, de encanamento a jogos de computador
- Tornar-se mais autossuficiente e confiante

E mesmo além dos benefícios práticos e tangíveis de aumentar o seu poder cerebral, você seria capaz de se beneficiar de simplesmente ter uma maior apreciação do mundo ao seu redor. Uma melhor compreensão de como as coisas funcionam. Uma maior capacidade de aprendizagem e mais incentivo para o fazer...

Talvez você possa melhorar sua compreensão e apreciação da própria natureza da vida e do universo....

Torne-se Limitado

Não é um feito fácil imaginar o que seria possível com maior poder cerebral - se você mesmo fosse maior. E assim, talvez o melhor lugar para nós olharmos seja para a ficção. E se considerarmos um

exemplo ficcional de alguém que é subitamente dotado de uma capacidade mental incrível?

E o melhor exemplo recente disso provavelmente vem do filme Limitless. Nesse filme, o protagonista Eddie Mora recebe uma droga inteligente - um suplemento chamado NZT. Este comprimido é uma droga experimental que tem a capacidade de ajudar qualquer pessoa a usar '100%' dos seus cérebros. (Claro, isso é uma carga de bobagem - nós já usamos 100% dos nossos cérebros! Mas vamos permitir aos escritores a licença poética.)

Quando Eddie toma o NZT, ele é instantaneamente transformado. Ele deixa de ser um escritor desleixado e lutador, para limpar seu apartamento e sua aparência e completar seu manuscrito - o que, é claro, se torna um best-seller. Ele então trabalha na bolsa de valores e começa o day trading, tornando-se rico em sua casa. Ele leva várias mulheres para a cama antes de reconquistar seu ex com impressionantes demonstrações de inteligência, como sua nova capacidade de falar vários idiomas. Ele se muda para um apartamento deslumbrante e luxuoso e atrai a atenção de uma empresa de investimentos. Eventualmente, ele usa o poder e influência que ele acumula lá para concorrer a um cargo político.

Tudo isso, porque ele foi capaz de assumir o controle de seu cérebro. Porque ele foi capaz de ver padrões que os outros perderam. Porque ele 'sabia exatamente o que tinha que fazer'. E porque ele ganhou intuição mais nítida e melhores habilidades cognitivas.

Agora, é claro que isso é uma ficção e, na realidade, não existe tal pílula. Nem podemos dizer com certeza que você veria um impacto tão grande em sua vida se você aumentasse seu poder cerebral sozinho.

Mas é certamente uma ideia crível que sua vida pode mudar tanto.

Este Livro

E o que é muito excitante é que há realmente maneiras de você aumentar sua inteligência - embora em um grau um pouco menor.

Há realmente maneiras de trazer melhorias tangíveis e mensuráveis em sua vida, focando em maneiras de aumentar seu QI e seu foco.

Neste livro, vais aprender precisamente como fazer isso. Você vai ver como você pode aumentar sua inteligência e foco em um grau profundo, como você pode se tornar mais afiado, como você pode aprender mais rápido e como você pode até mesmo melhorar seu QI social. No momento em que você está acabado, você saberá como treinar seu cérebro da mesma maneira que você normalmente treinaria seu corpo. E os resultados serão incríveis.

O Poder de Trabalhar Rápido

Antes de prosseguirmos, quero abordar apenas mais um tópico: o poder de trabalhar rapidamente.

Se você tem maior concentração e se você pode pensar mais rapidamente, então você pode trabalhar mais rápido. Isso é algo para o qual tenho treinado desde cedo e é algo que acredito sinceramente que me ajudou muito bem ao longo da faculdade e na minha carreira como adulto.

Na faculdade, a capacidade de trabalhar rápido foi o que me permitiu completar mais trabalho do que todos os meus colegas e, dessa forma, obter melhores notas - sem realmente tentar. Eu rotineiramente deixava meu trabalho até o último minuto e depois completava um ensaio de qualidade aceitável, dando-me assim muito mais tempo livre. Nos exames, eu escreveria duas vezes mais do que a maioria das pessoas e quando associado a uma realização do que

os examinadores estavam à procura (a maioria irá marcar os trabalhos muito, referindo-se a uma lista de verificação das coisas que você precisa para completar) que significava que eu poderia obter melhores notas do que talvez eu poderia ter de outra forma.

Quando saí da faculdade, tornei-me redator e comecei a trabalhar para outras pessoas. Eu rapidamente percebi que havia muito trabalho lá fora, mas apenas se você estivesse disposto a trabalhar por \$2 ou menos por 100 palavras. Minha solução? Trabalhar

incrivelmente rápido. Ao escrever 20.000 palavras por dia, eu estava com um salário muito bom imediatamente - eu era capaz de sair da casa dos meus pais e obter um apartamento com uma varanda junto ao mar.

Com o treinamento, aprendi a escrever mais rápido e mais rápido. Acabei por ganhar tempo suficiente para começar a fazer outras coisas na segunda metade do dia - coisas como criar uma aplicação que se tornou um best-seller e eventualmente escrever um romance. Eu crio um canal no YouTube que rapidamente ganhou dezenas de milhares de seguidores - tudo porque eu fui capaz de carregar vídeos altamente produzidos rapidamente.

Essa é uma evidência clara de como ser capaz de aproveitar o poder do seu cérebro pode levar a melhores resultados na vida real. Isso é tudo coisas que eu me treinei para ser capaz de fazer. E com a ajuda deste livro, você será capaz de fazer exatamente o mesmo.

CAPÍTULO 2

A NEUROCIÊNCIA DA INTELIGÊNCIA E COMO FUNCIONA

Vamos começar por olhar para a neurociência da inteligência e precisamente como você pode ir sobre como aumentá-lo de um ponto de vista teórico.

Então, bem-vindo ao seu cérebro. Aqui, você tem uma enorme rede interconectada de neurônios que a que nos referimos coletivamente como seu "conector". Pense nisso como o maior mapa mental do mundo, exceto que ele é feito de bilhões de conexões.

Cada um desses neurônios representa uma experiência, uma ação, uma memória ou uma 'qualia'.

Assim, por exemplo, você tem seu córtex visual (V1) que contém todos os neurônios responsáveis por sua visão. Se você abrisse a parte de trás do seu crânio e estimulasse esses neurônios individualmente usando um eletrodo (isso já foi testado), então você veria pontos de luz aparecerem em sua visão correspondente ao neurônio específico!

Da mesma forma, se você fosse para estimular os neurônios no córtex motor, então isso faria com que seu braço ou perna se mova, ou ele pode fazer você sentir uma sensação em seu ouvido.

Outros neurônios têm trabalhos diferentes. Por exemplo, existem aqueles que têm o papel de guardar memórias. Estes se iluminam quando nos lembramos de coisas que aconteceram conosco no passado. Outros podem nos fazer sentir felizes ou tristes. Outros podem representar aspectos de nossa personalidade, ou nossas ideias.

Estes estão agrupados em grupos nas regiões do cérebro ou do cérebro, razão pela qual os danos cerebrais podem acabar por destruir capacidades muito específicas ou alterar as nossas personalidades.

E a qualquer momento, múltiplas áreas cerebrais estarão ativas, representando a forma como o seu cérebro está sendo usado. Então você pode ter atividade no seu córtex visual porque está processando as coisas ao seu redor, mas também pode ter atividade no seu hipocampo relacionada às memórias associadas com as coisas que você está vendo e pode ter atividade no seu córtex pré-frontal quando você faz planos sobre o que você está prestes a fazer.

Neurotransmissores

Os neurônios são conectados através de longas histórias e ramos chamados axônios e dendritos. Eles realmente não entram em contato físico uns com os outros, mas sim, eles chegam muito perto de tocar e deixam apenas uma pequena lacuna chamada sinapse. Quando um neurônio dispara, faz com que todos os neurônios circundantes

ficar mais excitado. E quando os neurônios passam um certo "limiar" de excitação, então também disparam.

Então, em outras palavras, você pode ver um pato e isso pode se registrar como uma representação de um pato no olho de sua mente. Isso faz com que um certo padrão de neurônios dispare e esses "potenciais de ação" (o termo técnico para essas cargas elétricas) irão então percorrer os axônios até os conceitos relacionados que estão "conectados". Estes incluem as lembranças que você pode ter sobre patos, opiniões sobre patos, fatos sobre patos, Pato Donald etc.

Mas somente quando houver atividade suficiente ao redor do seu grupo de neurônios "Pato Donald" é que esses neurônios realmente se acenderão e só então você experimentará uma memória ou um pensamento do personagem.

Os neurônios podem ficar animados, mas eles realmente só têm dois estados: ligado ou desligado. O que é menos binário, porém, é o sinal que eles enviam e recebem. E é aqui que entram os neurotransmissores.

Neurotransmissores são substâncias químicas que existem no cérebro e que efetivamente adicionam cor e nuance às comunicações que acontecem em nosso cérebro. Estes agem como hormônios na medida em que são capazes de mudar nosso humor e mudar o que sentimos sobre algo. A diferença é que eles têm uma vida muito mais curta e que eles agem no cérebro especificamente.

Entre outras coisas, os neurotransmissores tornam os neurônios que os rodeiam mais ou menos propensos a disparar e, assim, colocarão o cérebro num estado geral mais excitado ou mais inibido. Ao mesmo tempo, porém, eles também podem aumentar a probabilidade de novas conexões se formarem e podem aumentar a aparente "importância" de certas atividades, direcionando assim sua atenção.

Um exemplo é a dopamina. A dopamina é um neurotransmissor excitatório, o que significa que ela nos torna mais excitados e mais despertos e aumenta as chances de disparo dos neurônios. Quando a dopamina é libertada numa parte do cérebro, o que nos leva a concentrarmo-nos mais no que está a acontecer ali mesmo, porque nos diz que essa coisa é importante e merece a nossa atenção.

Ao mesmo tempo, a dopamina aumenta a nossa probabilidade de nos lembrarmos desse acontecimento porque torna mais provável a formação de ligações no cérebro. Finalmente, a dopamina torna-nos mais propensos a lembrarmo-nos de coisas que aconteceram e mais propensos a mantermo-nos motivados.

A dopamina é frequentemente descrita como o "neurotransmissor recompensa", mas seria mais preciso dizer que é libertada em antecipação da recompensa.

Outros neurotransmissores incluem a serotonina (a "hormona do bem-estar"), o cortisol (a "hormona do stress") e a ocitocina (a "hormona do amor"). Tudo isto muda a forma como experimentamos

subjetivamente o mundo e tem impacto na natureza da mudança física que ocorre no cérebro.

Plasticidade Cerebral

Uma área que tem sido amplamente estudada por psicólogos e neurocientistas nos últimos anos é um assunto chamado "plasticidade cerebral" ou "neuroplasticidade". Isto refere-se à capacidade inata do cérebro de mudar de forma em resposta à estimulação e atividade.

Então, anteriormente, acreditávamos que o cérebro era uma forma fixa quando chegamos à idade adulta e que não mudaria mais. O que sabemos agora, no entanto, é que o cérebro continua a crescer e a adaptar-se à medida que envelhecemos e que está constantemente a formar novas ligações e mesmo a dar à luz novos neurónios.

Em estudos, tem sido demonstrado que o envolvimento repetido em uma atividade específica fará com que a área cerebral correspondente mude de forma. Por exemplo, se você aprender a tocar violoncelo, então as áreas do córtex motor que são responsáveis pela sensação e destreza nas pontas dos dedos ficarão maiores e mais complexas.

Da mesma forma, se você jogar jogos de computador repetidamente, então as áreas do cérebro que são responsáveis pela sua capacidade de fazer pequenos detalhes no horizonte irão melhorar. Os taxistas têm cérebros fisicamente mais pesados do que qualquer outro profissional, porque eles mudam de forma, a fim de acomodar todas as novas rotas e destinos que eles se comprometem a memória.

Há uma rima simples que você pode lembrar de entender a forma como a plasticidade funciona e que é:

"Neurônios que disparam juntos, arame juntos"

Por outras palavras, se repetires continuamente a mesma ação vezes sem conta, então os neurónios correspondentes irão

eventualmente ligar para que tenhas cometido essa sequência de movimentos à memória.

Se você comer um limão toda vez que vir uma determinada imagem, então você irá eventualmente associar a imagem e o limão para que ver a imagem faça com que você tenha um gosto amargo na boca. Os neurônios correspondentes dispararam ao mesmo tempo tão frequentemente, que agora eles têm uma conexão e agora a atividade em um neurônio aumentará as chances do outro disparo.

Além disso, é que a repetição desta conexão irá reforçá-la ao longo do tempo. Isto ocorre através de um processo chamado mielinização que basicamente significa que os axônios estão sendo isolados para protegê-los contra danos e para ajudar o sinal a viajar mais rápida e eficientemente de um neurônio para o outro.

É assim que aprendemos novas matérias e é por isso que alguém que tem uma séria perda de memória pode às vezes ainda executar tarefas como tocar concertos complexos de piano. Eles simplesmente repetiram os movimentos tantas vezes que se tornaram altamente mielinizados e protegidos.

O que fazer com toda esta informação

Isso é muita informação a ter em conta e podes estar a perguntar-te para que serve tudo isto. Pode ter a certeza de que esta informação é importante e que a abordámos por uma razão. Isso porque saber a forma como o seu cérebro funciona é o que lhe vai permitir aumentar o seu QI através do treino, dieta e muito mais.

Esperemos que você já tenha visto algumas oportunidades para nós talvez ajustar e melhorar o nosso desempenho cerebral. Por exemplo, aumentar a dopamina pode aumentar a nossa memória e o nosso foco! Da mesma forma, você pode ter adivinhado que aumentar a taxa de plasticidade cerebral também pode ser uma coisa muito positiva.

E esses são exatamente os tópicos que vamos abordar nas próximas seções deste livro.

Então continue lendo e prepare-se para aumentar seu poder cerebral!

CAPÍTULO 3

NOOTROPICOS

A primeira 'estratégia' que você pode usar para aumentar seu poder cerebral é usar nootropics. Nootrópicos são "drogas inteligentes" que, por sua vez, descrevem suplementos e medicamentos. Geralmente, qualquer coisa que possa melhorar o seu desempenho mental em qualquer capacidade

pode ser considerado um nootrópico. Isso significa que tecnicamente algo como a cafeína pode ser considerado um nootrópico porque nos torna mais focados, porque nos impede de precisarmos de dormir e porque nos ajuda a memorizar coisas.

Mas, mais frequentemente, o termo é usado para descrever substâncias um pouco mais exóticas e incomuns. Estas incluem o modafinil, por exemplo. O modafinil é uma droga que foi desenvolvida como um tratamento para a narcolepsia e a ideia era que seria capaz de ajudar as pessoas que a usassem a deixar de adormecer sem aviso prévio.

Desde então, o modafinil provou ser altamente eficaz em ajudar as pessoas que não têm narcolepsia. Não só pode quase erradicar o cansaço completamente e não só pode aumentar o foco, mas também aumenta a memória e potencialmente o tempo de reação. Dizem que 99% dos CEOs no Vale do Silício estão agora usando o modafinil para chegar à frente.

O termo também pode ser usado para descrever os gostos de l-teanina. L-teanina é uma xantina como a cafeína que é um estimulante, mas tem um efeito muito mais suave do que a cafeína. Pense nisso como cafeína sem os tremores! Muitas pessoas consomem l-teanina e cafeína em conjunto e o resultado é uma

maior vigília e concentração, mas sem ansiedade, dores de cabeça ou tremores.

Outro nootropic muito popular é o piracetam. Isto aumenta um neurotransmissor chamado acetilcolina, que é um neurotransmissor excitatório que parece desempenhar um papel importante no foco, memória e atenção. As pessoas que usam piracetam dizem que experimentam a música e as cores mais vividamente, são mais inteligentes e rápidas na conversa e lembram-se dos detalhes com mais precisão.

Naturalmente, há também uma abundância de estimulantes como a Ritalina e Adderall que são altamente populares nestes dias com os estudantes e outros que estão estudando.

No outro extremo do espectro estão os gostos de 5-HTP. Isto significa 5 hidroxitriptofano, que é convertido pelo corpo em triptofano e depois em serotonina. Isto melhora o humor e melhora o stress que muitas pessoas encontram, tornando-as mais produtivas e melhores no trabalho, ao mesmo tempo que as torna mais felizes e mais sociais.

A maioria das pessoas que usam nootropics não escolher apenas um desses suplementos também, mas sim usar uma seleção deles em conjunto, a fim de obter os resultados precisos que eles estão procurando. Muitos irão funcionar bem em conjunto - por exemplo, se você usar piracetam, então é muitas vezes recomendado que você também tomar uma forma de colina, visto que o cérebro usa colina, a fim de formular acetilcolina. É confuso e há muito para aprender se você quiser pular, mas há uma grande e ativa comunidade lá fora para ajudar se você decidir que você quer aprender mais.

Faça o trabalho de Nootropics?

Mas você deveria aprender mais? Os Nootropics funcionam como o filme Limitless? Se você pode tomar alguns suplementos como estes e se tornar mais inteligente, mais focado, mais produtivo e tudo isso... bem, então a pergunta é por que você não faria isso?

Claro que, como com todas estas coisas, a realidade não é tão simples como o campo.

O problema com todos os nootrópicos que acabei de descrever é que eles tendem a favorecer neurotransmissores específicos em detrimento de outros. E isso é, infelizmente, uma simplificação drástica de como isso funciona.

Por exemplo, quando você usa algo como modafinil, você está aumentando o neurotransmissor chamado orexina. Isto está relacionado com o nosso ciclo vigília-dormir e, por isso, ajuda-o a manter-se acordado durante mais tempo e a manter-se produtivo durante mais tempo.

Mas, infelizmente, o nosso ciclo vigília-sono também está intimamente ligado a vários outros ciclos e ritmos biológicos do nosso corpo. Especificamente, ele está ligado ao nosso apetite, aos nossos movimentos intestinais e muito mais. Assim, quando você muda sua orexina, você pode realmente perder o apetite e acabar indo ao banheiro... muito mais.

Da mesma forma, se usar 5-HTP para aumentar a serotonina, também acaba por afectar o seu apetite. E visto que a serotonina é convertida eventualmente em melatonina (a hormona do sono), também pode acabar por ficar sonolento e tonto! O que está longe de ser uma forma eficaz de melhorar as suas capacidades sociais - apenas o torna menos ansioso socialmente.

E quando você aumenta a dopamina com algo como cafeína ou l-tirosina (a cafeína aumenta a dopamina indiretamente, reduzindo a adenosina), isso pode evitar que você durma e levar à queima. Também pode indicar ao seu corpo que algo muito importante está a acontecer, o que por sua vez pode desencadear a libertação de outros neurotransmissores excitatórios como o cortisol e a adrenalina. Seu coração pode acabar correndo, você pode se sentir ansioso e pode lutar para dormir.

Nenhum neurotransmissor actua no vácuo. Isso quer dizer que você não pode escolher um único neurotransmissor para alterar sem esperar que isso tenha efeitos profundos em todo o cérebro e em

inúmeros outros neurotransmissores, áreas do cérebro e hormônios também.

E com isso em mente, torna-se muito difícil recomendar estes tipos de suplementos e medicamentos.

Além disso, é que não há nenhum neurotransmissor que seja adequado para cada situação. Você pode tomar algo para aumentar sua dopamina, por exemplo, com a impressão de que isso irá aumentar seu foco e sua memória. E isso é certamente verdade, ele vai fazer essas coisas.

Mas você sempre quer aumentar seu foco e sua concentração?

O que você pode não perceber é que o foco e a criatividade estão um pouco inversamente correlacionados. Isto quer dizer que se você aumentar seu foco, pode acabar diminuindo sua criatividade.

Lembra-se daquela teia de neurônios no cérebro? Bem, a criatividade vem da nossa capacidade de explorar esses diferentes nós (neurônios) e de encontrar novas conexões. Criatividade realmente é simplesmente a habilidade de recombina informações existentes de maneiras interessantes. Você pega duas idéias ou dois conceitos e os combina, e então você tem um novo conceito.

Mas se você aumentar sua dopamina, você aumenta seu foco em uma área específica do cérebro. Você se torna mais intensamente focado em um conceito ou uma coleção de idéias e, ao fazê-lo, você perde essa capacidade de fazer novas conexões e de chegar a novas idéias.

Não só isso, mas você também perde a capacidade de relaxar e descansar! Para que quando você terminar o trabalho e tentar relaxar à noite, você ainda se sinta ansioso e ansioso. Isso significa que você pode acabar sentindo menos rejuvenescido no dia seguinte e assim achar mais difícil voltar ao trabalho.

Um cérebro saudável não é um cérebro que se sente ligado ou altamente focado - é simplesmente um cérebro que sente que normalmente faz, mas... melhor. Você deve ter a capacidade de alternar entre diferentes estados cerebrais e diferentes "modos" à

vontade. E nootrópicos como aqueles que descrevemos claramente não ajudam com isso.

Finalmente, você precisa considerar o risco de tolerância e adaptação. Este é o risco de que seu cérebro possa se adaptar à mudança no equilíbrio químico e, assim, tornar-se dependente de nootrópicos para funcionar normalmente.

Como isso pode acontecer?

Bem, um bom exemplo é a cafeína. Quando você bebe cafeína, você reduz a ação de uma substância chamada adenosina. Isto acontece porque as moléculas de cafeína são muito semelhantes em tamanho e forma às moléculas de adenosina. Como tal, podem acabar por ficar presas dentro dos mesmos receptores, impedindo assim que a adenosina seja eficaz.

A adenosina é um subproduto que é produzido quando as nossas células criam energia. Isto é criado ao longo do dia, à medida que pensamos, à medida que nos envolvemos em actividades, etc. Como um neurotransmissor inibitório, ele eventualmente começa a reduzir a atividade no cérebro, fazendo-nos sentir mais e mais relaxado e sonolento até que comecemos a perder a concentração e o foco.

Mas se você continuar bebendo cafeína em grandes doses, então o cérebro responde criando mais receptores de adenosina. Ele assume que você tem um desequilíbrio químico e que ele responde em espécie. Portanto, agora você se sente mais cansado e grogue quando não está bebendo cafeína e precisa de mais chá ou café para se sentir alerta e acordado. Isso cria dependência e é o que leva a sintomas de abstinência quando você parar de receber cafeína suficiente.

Na verdade, até foi sugerido que o que a maioria de nós assume é a inércia do sono (o cansaço que sentimos logo de manhã) pode ser, na verdade, uma simples abstinência de cafeína!

Então, você deve usar nootropics?

Não é um "não" definitivo, uma vez que pode realmente beneficiar do facto de estar altamente concentrado nas circunstâncias certas. Tem trabalho que precisa de terminar muito rapidamente? Então uma forte caneca de café ou talvez algum modafinil possa ajudar. Você só precisa reconhecer as falhas e agir apropriadamente. Não use nada como isto diariamente e certifique-se de que só o usa quando for absolutamente necessário.

E enquanto você pode protestar sobre os potenciais efeitos colaterais e riscos, lembre-se que muitas pessoas usam álcool e nicotina, sabendo muito bem que isso está prejudicando-os. Pelo menos os nootrópicos aumentam o poder cerebral no papel. A cafeína e muitos outros são até mesmo protetores contra a demência e exemplos semelhantes de declínio cognitivo relacionado à idade. Basta ter certeza de que você é cauteloso quando você começa a usar nootropics e não quebrar a lei - se você comprar suplementos ou medicamentos de fontes ilegais, então não há como dizer o que você pode estar ingerindo.

E se você quiser obter um impulso cerebral a partir de algo que você come? Bem, então há uma maneira melhor...

CAPÍTULO 4

NUTRIÇÃO

Nesse último capítulo, discutimos uma forma muito específica de nootrópico - o tipo que altera os neurotransmissores e o torna mais focado, ou talvez melhor em recordar coisas específicas.

Mas deixei de fora várias outras categorias de nootrópicos. Uma que é particularmente interessante é o "potenciador metabólico cognitivo". E a outra é qualquer coisa que possa ser considerada como nutrição.

Então, os nootrópicos que vimos até agora foram drogas ou medicamentos, geralmente coisas que são criadas em um laboratório.

Mas que tal algo muito mais simples, como a vitamina B6? A vitamina B6 ajuda o corpo a obter mais energia de proteínas e carboidratos, o que significa que pode melhorar o desempenho físico e a função cerebral. Além disso, também é usada na criação de vários neurotransmissores. Portanto, não favorecerá um em detrimento dos outros, mas sim ajudará a aumentar a produção de químicos cerebrais em todo o mundo.

Há muitos mais que fazem coisas assim. Considere, por exemplo, o papel do ácido graxo ômega 3. Omega 3 ácido graxo é um óleo encontrado em peixes que tem dois benefícios diferentes para o cérebro. O primeiro é que melhora a "permeabilidade da membrana celular". Isto quer dizer que o corpo é capaz de usar ômega 3 para criar as paredes celulares. Isto, por sua vez, leva a uma maior fluidez nas células.

As células são mais capazes de se mover livremente, mudar de forma e passar neurotransmissores e sinais umas às outras. O

resultado é que o consumo de ômega 3 pode realmente ajudar a melhorar a transmissão de sinais através dos neurônios e, assim, acelerar o seu pensamento!

Ao mesmo tempo, o ácido gordo ômega 3 também tem o benefício de melhorar a sua relação ômega 3:6. Para simplificar: ômega 3 e 6 são ambos necessários para a função saudável, mas a grande maioria de nós fica muito do último e não o suficiente do primeiro. Isto porque o ômega 6 é usado como conservante numa vasta gama de coisas diferentes que comemos, enquanto que o ômega 3 é obtido principalmente de peixes gordos - o que está ausente em muitas das nossas dietas. Quando se tem 6 em excesso e 3 em quantidade insuficiente, isto causa inflamação cerebral e a inflamação tem sido associada à depressão, nevoeiro cerebral e muito mais!

Que tal creatina? A creatina é uma substância que está tipicamente associada à fitness e à atividade atlética. Este suplemento é usado para permitir que o corpo 'recicle' o ATP. O ATP é adenosina trifosfato, ou a forma mais básica de energia utilizável pelas células. Precisamos de ATP para mover os músculos, mas também precisamos dele para pensar, ou para fazer qualquer outra coisa.

Quando usamos ATP, este torna-se AMP e ADPT (adenosina monofosfato e difosfato de adenosina). A creatina recombina estas duas substâncias para criar mais ATP para uso posterior, fornecendo assim ao cérebro energia adicional. Isto é muito benéfico e até já foi demonstrado em estudos para aumentar o QI!

Depois há coisas como alho ou vinpocetina. Estas substâncias atuam como vasodilatadores, ou seja, expandem a largura das veias e artérias, aumentando assim a flor do sangue à volta do corpo e melhorando o fornecimento de nutrientes ao cérebro e aos músculos. Isto significa que você vai se sentir mais acordado e mais focado, porque você vai estar recebendo mais energia para o cérebro. Além disso, os nutrientes também o farão chegar ao cérebro de forma mais eficaz.

Há muitos mais exemplos disso. Tudo, desde CoQ10, ao resveratrol, à vitamina C, ao magnésio, ao zinco... inúmeros nutrientes, minerais e vitaminas podem melhorar a função cerebral de diferentes maneiras. E, inversamente, comer muitas refeições prontas e muita porcaria pode realmente danificar a função cerebral e fazer com que ela comece a ficar lenta e lenta devido à baixa energia, devido à inflamação e muito mais.

Então, comer bem é uma das coisas mais simples, mas também uma das mais poderosas que você pode fazer para melhorar a sua função cerebral. E com isso, quero dizer evitar alimentos processados que são baixos em nutrição e altos em aditivos e, entretanto, gravitando em direção a alimentos densos em nutrientes. Qualquer coisa que você considere um "superalimento" pode ser potencialmente muito eficaz quando se trata de melhorar a sua função cerebral e consciência, então certifique-se de que você está comendo uma dieta saudável se você quiser aproveitar ao máximo o seu cérebro.

Entretanto, tente assegurar-se de que procura estes nutrientes em particular:

- Ómega 3
- Colina (encontrada em ovos)
- Aminoácidos (proteína)
- Complexo Vitamínico B
- Vitamina C
- Vitamina D
- Luteína
- Magnésio
- Zinco

CAPÍTULO 5

TREINAMENTO CEREBRAL

Neste momento, já cobrimos alguns tópicos bastante pesados. Conversamos sobre o uso de nutrição e drogas para mudar a maneira como você pensa.

Mas o que dizer do bom e velho treinamento cerebral? E sobre a coisa que

o seu leitor médio terá provavelmente pensado primeiro quando perguntado se havia uma forma de melhorar a função cerebral?

O treinamento cerebral é, na verdade, um grande negócio. Não precisas de procurar muito para encontrar aplicações, jogos e livros que prometem ser capazes de melhorar o teu QI e tornar-te mais inteligente através do treino cerebral. Muitas vezes, estes envolvem completar puzzles estranhos, jogar jogos invulgares ou fazer matemática.

Mas, como se vê, o treinamento cerebral é uma espécie de farsa. Isso não quer dizer que não seja possível ou que não possa ser útil, mas simplesmente que - infelizmente - é muitas vezes deturpado e mal pensado.

Porque a questão é esta: quando usas treino cerebral como o Nintendo Brain Age, ou talvez Lumosity, acontece que não estás realmente a aumentar o teu poder cerebral de forma tangível ou útil. O que estás simplesmente a fazer é melhorar a capacidade do teu cérebro para fazer uma coisa.

Então, se jogares um jogo em que tens de escolher um número de uma linha de números, então estás simplesmente a melhorar a tua

capacidade de... escolher um número de uma linha de números. E a maioria de nós concordaria que isto não é assim tão útil ou útil!

A plasticidade cerebral está a funcionar aqui, mas não está realmente a ajudar naquilo em que queremos que ajude!

Então, como é que vais treinar o teu cérebro de uma forma mais geral?

Treino Cerebral Acidental

As regras da plasticidade cerebral tornam muito fácil para nós perceber qual o impacto que um determinado tipo de treino terá no cérebro. E podemos realmente usar um acrónimo para resolver isso: SAID.

SAID significa "Adaptações Específicas às Exigências Impostas". Isto quer dizer que o seu

o cérebro torna-se melhor a fazer as coisas que se fazem regularmente.

Isso significa que a melhor forma de treinamento cerebral para se tornar melhor em se concentrar no seu trabalho, é simplesmente forçar a si mesmo a se concentrar mais no seu trabalho. Faça isto muitas vezes e ao longo do tempo, você se tornará melhor em fazer isso. Quer se tornar melhor em matemática? Então pratique mais matemática.

No entanto, existem algumas tarefas que o ajudarão a melhorar o seu cérebro de uma forma muito mais "não específica". Estas envolvem atividades que têm circunstâncias em mudança, mas que requerem as mesmas "competências" básicas.

E uma surpresa? Jogos de computador. Os jogos de computador estão realmente entre as melhores ferramentas de treinamento do cérebro lá fora. Em um momento, vamos ver que eles podem ser úteis para melhorar a plasticidade cerebral, simplesmente porque cada novo jogo exige que você aprenda novas entradas, novas regras e novos ambientes. Mas para além disso, os jogos de computador são úteis apenas para encorajar o desenvolvimento em

várias áreas-chave do cérebro, devido às competências de que necessitam.

Por exemplo, foi demonstrado que os jogos de ação aumentam a nossa capacidade de dizer diferentes tons de cinzento e, na verdade, de melhorar a acuidade visual. A razão para isto é que os atiradores exigem que estejamos constantemente a olhar para o ecrã à procura de sinais de movimento. Da mesma forma, estes jogos têm demonstrado ajudar a melhorar a tomada de decisões e a aumentar a velocidade a que as decisões são tomadas, sem afetar negativamente a qualidade dessas decisões. Mais uma vez, isto vem da necessidade de estar constantemente a tomar decisões sobre que inimigo deve ter prioridade, que direção deve tomar, que arma usar, etc.

A diferença entre algo como um jogo de computador ou algo como um "exercício de treino cerebral" é que um jogo de computador é uma experiência muito mais variada e que está muito mais relacionada com as nossas experiências do mundo real. Os jogos de computador fornecem um contexto e definições realistas para as nossas ações e desafiam-nos de uma forma dinâmica e mutável.

Da mesma forma, assumir novos desafios no trabalho, ler textos complexos e tentar aprender novos assuntos e colocar-se em situações sociais que o levam para fora da sua zona de conforto... todas estas coisas seriam mais eficazes para aumentar o seu poder cerebral do que fazer quaisquer exercícios mundanos.

CAPÍTULO 6

PLASTICIDADE

Assim, o treinamento cerebral é apenas tão útil quando se trata de aumentar a sua potência cerebral e funciona melhor quando você faz isso de maneira menos convencional. Mas e se você tomar a capacidade física subjacente do cérebro que permite que o treinamento cerebral para trabalhar em tudo e, em seguida, melhorar o que?

E se você aumentar a plasticidade cerebral?

Em última análise, acredito que a inteligência e até mesmo o desempenho atlético se resumem a duas coisas:

- Adaptabilidade
- Oportunidade

Por adaptabilidade, refiro-me à capacidade do corpo de mudar em resposta a certos estímulos. No caso do cérebro isto significa plasticidade - a formação de novas conexões neurais para corresponder a novas habilidades e memórias.

Por oportunidade, quero dizer exposição ou treinamento. Pegue alguém que é um aprendiz rápido e então dê-lhe um programa de treinamento intensivo e você tem um músico mestre, programador, linguista ou matemático.

Da mesma forma, se você tomar alguém cujos músculos respondem bem ao treinamento e dar-lhes o protocolo direito de levantamento de peso, eles terão uma chance de se tornar um fisiculturista profissional. Se a adaptabilidade natural estiver faltando ou o programa de treinamento estiver errado ainda que, o indivíduo nunca se transformará a classe do mundo.

Há mais a ele naturalmente. Eu acredito que o gênio verdadeiro é mais uma matéria da criatividade do que o domínio. E eu sinto que a motivação certa e o interesse inicial na aprendizagem também precisam estar presentes. Mas, na maior parte das vezes, a plasticidade tem muito que responder.

Então, talvez nesse caso, a melhor maneira de melhorar nossa proeza mental é focar nessa plasticidade. Ao tornar nossos cérebros mais adaptáveis, nós então desbloqueamos o potencial para aprender mais rápido e eficientemente e assim nos tornarmos mais inteligentes. Vamos nos adaptar mais rapidamente às demandas mentais do nosso ambiente e, assim, nos tornaremos melhores em prosperar sob essas condições.

E é verdade que com grande plasticidade vem um potencial incrível. Basta olhar para indivíduos como Ben Underwood, que pode usar uma forma de "sonar" para navegação. Ben perdeu a visão aos três anos de idade e seu cérebro se adaptou ao ponto em que foi capaz de encontrar seu caminho de volta usando cliques da língua.

Imagine se você não tivesse que perder os olhos para ganhar esse tipo de plasticidade?

Potencialmente poderias aprender outras habilidades incríveis muito mais rapidamente - talvez pudesses tornar-te verdadeiramente ambidestro, desenvolver habilidades matemáticas como eruditas como, ganhar sinestesia útil ou aprender a escalar como Jyoti Raju, o "Rei dos Macacos". Você poderia talvez redesenhar seu cérebro ao seu gosto, assim como um fisiculturista redesenha seu corpo.

A derradeira maneira de melhorar a plasticidade

Antes de entrar no programa e alguns novos truques 'menores' que aprendi para aumentar a plasticidade, quero primeiro discutir algo bem grande: a razão pela qual nossos cérebros são tão plásticos durante a infância.

Muitos de nós acreditamos que nossos cérebros são mais plástico quando somos crianças devido a diferenças biológicas. É como se o nosso cérebro "desligasse" a sua plasticidade quando

atingimos uma certa idade e, como tal, começássemos a ter mais dificuldade em aprender. Não se pode ensinar novos truques a um cão velho, e tudo isso.

Meu argumento é que parece mais provável que essa correlação funcione ao contrário. Nós paramos de aprender e assim nosso cérebro se torna menos plástico.

Estudos mostram-nos que aprender qualquer novo assunto torna o nosso cérebro mais plástico. Se você aprender uma linguagem ou estudar uma nova linguagem de programação, por exemplo, você vai começar a produzir mais BDNF - fator neurotrófico derivado do cérebro.

Agora pense sobre o que é ser criança: você é constantemente inundado por novas informações e forçado a aprender tudo. Não estou falando apenas de aprender inglês, estou falando de aprender a equilibrar e andar. Aprender o que é um humano. Aprender que os objetos fazem sons. Aprender a usar todos os seus sentidos de uma forma coesa...

E a mesma coisa acontece a alguém que perde a visão - está mergulhado numa realidade diferente onde se aplicam novas regras, despertando alguma dessa neuroplasticidade adormecida.

Você nunca será tão plástico quanto era quando criança, porque nunca mais será forçado a lidar com tanta informação nova novamente.

Embora eu acredite que seria possível chegar perto com algum tipo de programa de realidade virtual. A realidade virtual tem a capacidade de nos sujeitar a realidades inteiramente novas, que poderiam inundar nossos sentidos com tantos estímulos novos quanto nós experimentamos como as crianças.

É por isso que acredito que a realidade virtual tem um papel muito importante para o futuro da formação do cérebro. O homem cortador de relva tinha razão!

Mas, entretanto, o que mais se pode fazer para promover a plasticidade?

O Programa

Aprendizagem

A primeira parte de um protocolo concebido para melhorar a função cerebral teria de envolver a aprendizagem contínua. É minha convicção que esta é uma das melhores formas de prevenir o declínio cognitivo relacionado com a idade, de promover um bom humor e, em geral, de melhorar a saúde cerebral.

O problema é que muitos de nós aprendemos cada vez menos à medida que envelhecemos. Depois de sairmos dessa infância altamente plástica, entramos numa fase em que estamos constantemente a aprender através da escola e das interações sociais. Depois disso, nós aprendemos a dirigir, podemos passar pelo ensino superior e vamos nos desenvolver através de nossas carreiras.

Mas a partir de uma certa idade, a nossa aprendizagem começa a abrandar. Há menos para aprendermos e menos para descobrirmos. Muitos de nós nos encontramos caindo em uma "rotina" onde nossos trabalhos envolvem repetir as mesmas poucas ações e nossas interações sociais são limitadas aos mesmos poucos amigos e familiares.

É por isso que você precisa manter ativamente a introdução de novas oportunidades de aprendizagem e continuar alcançando coisas fora do seu entendimento. Isso pode ser feito através de sua carreira ou pode ser feito como um hobby. Não se concentre apenas em melhorar em um hobby, concentre-se em expandir seu repertório de habilidades e conhecimentos. Você não só vai se tornar um polímata através da força de vontade, mas a aprendizagem contínua vai garantir que continua a ser fácil para você pegar outras novas habilidades como a necessidade surge.

Para encorajar isso, atribua a si mesmo um período de tempo a cada semana para aprender algo novo. Isso poderia ser programar ou aprender uma linguagem, ou poderia ser aprender a dançar ou até mesmo desafiar a si mesmo para se tornar ambidestro. Melhor

ainda, inscreva-se num curso online. Aplicativos e sites como a Udemy facilitam mais do que nunca. Movimento

A forma mais prática e eficaz de o fazer é através do seu treino de força. Esta é uma das grandes vantagens de usar treino de tipo funcional e fazer coisas como escalar, aprender artes marciais, desenvolver novos elevadores. O nosso cérebro responde especialmente bem à aprendizagem quando é físico - pois é para isso que a plasticidade cerebral foi originalmente concebida. Desafie-se com novos padrões de movimento e mantenha-se ágil e ágil mental e fisicamente.

O outro método é através do jogo. Sim - jogando jogos de computador. Cada novo jogo de computador envolve aprender novas regras e desenvolver nova memória muscular para rapidamente utilizar os controles. Jogos de computador são o melhor que temos para experimentar estímulos inteiramente novos em uma base regular até VR chega ao ponto em que precisa.

Então, adicione isso ao seu protocolo. Certifique-se de que você está trabalhando fora, certifique-se de que este incorpora novos e diferentes movimentos e certifique-se de que você inclui cardio e levantamento de peso. Use o seu corpo ou você não só vai perder o músculo, mas todo o tecido neural que o controla. Use o seu músculo de novas maneiras e o seu CNS entrará em "modo de adaptação".

E jogar jogos de computador, que é uma lição de casa muito fácil!

Suplementos

Quais são os melhores suplementos para estimular a plasticidade cerebral? Há alguns que são de particular interesse para mim neste momento e que constituem a minha actual "pilha de plasticidade". Esta é outra categoria de nootrópicos que pode realmente ser benéfica para melhorar sua função cerebral e que não se concentra apenas em fazer você se sentir conectado o tempo todo.

Estes são:

Pele de Leão: Há muito tempo tem sido um dos mais populares para aumentar o fator de crescimento nervoso, que por sua vez tem sido ligado ao aumento da plasticidade.

Treonato de Magnésio: O magnésio tem demonstrado aumentar a plasticidade. O treonato de magnésio, em particular, parece alcançar com mais sucesso o cérebro, tornando-o a melhor escolha.

Cúrcuma: O Turmeric foi mostrado para realçar a plasticidade. Eu li que você poderia tentar adicioná-lo ao seu café, mas eu tentei que e foi terrível.

Cafeína: Sim, a boa e velha cafeína também pode aumentar a plasticidade. Faz isto aumentando a dopamina, que está correlacionada com o aumento do BDNF (factor neurotrófico derivado do cérebro). Em linguagem simples, a cafeína torna as coisas mais importantes e interessantes, o que torna o cérebro mais propenso a absorver e reter novas informações.

Luteína: A luteína foi utilizada há algum tempo para melhorar a função das mitocôndrias, o que conduz a um aumento da energia e, potencialmente, a um aumento do desempenho cognitivo. Acontece que também é potencialmente capaz de aumentar a plasticidade, particularmente no útero e durante o nosso desenvolvimento, mas também mais tarde na vida.

Há muito mais e a SCDT também demonstrou ser eficaz no aumento da plasticidade (estimulação por corrente contínua transcraniana). Mas como estamos a procurar uma solução prática para melhorar a sua plasticidade, vamos concentrar-nos apenas nestes poucos. Você pode dar ao luxo de adicionar esta pequena pilha à sua rotina e isso deve resultar em maior adaptabilidade. Descoberta

Estar em qualquer ambiente novo, descobrir algo novo, ou mesmo falar com alguém novo pode ajudar a encorajar mais plasticidade no cérebro. Curiosamente, isto também tem demonstrado ser um gatilho para aceder a "estados de fluxo".

Por outras palavras, quando estás num sítio novo ou a encontrar algo novo, o teu cérebro 'acorda'.

que encoraja uma inundação de dopamina e, por conseguinte, de BDNF. Viajar, falar com pessoas com diferentes pontos de vista e experimentar coisas novas vai ajudar o seu cérebro a manter-se ágil e jovem em vez de ficar enrugado e enrugado nos seus caminhos. Um cérebro que olha para fora é aquele que se mantém saudável, jovem e plástico.

Então, siga este protocolo e você vai criar um cérebro que é mais plástico. A partir daí, você pode continuar a aprender assuntos muito mais complexos e até mesmo movimentos motores com relativa facilidade!

CAPÍTULO 7

MEMÓRIA DE TRABALHO

Outro tipo de treinamento cerebral que é útil e que é apoiado por um monte de evidências é o jogo de treinamento cerebral 'Dual N-Back'. O teste Dual N-Back é um exercício que exige que você se concentre em uma sequência de números ou letras que também estão mudando de cor. Seu trabalho é pressionar um botão quando você notar um jogo ou uma repetição. Então, na sequência:

1, 2, 4, 7, 9, 10, 10

Carregava no botão porque havia duas dezenas. Da mesma forma, você pressionaria o botão durante esta sequência. É um 'dual' N de volta porque estás à procura de duas coisas ao mesmo tempo:

1, 2, 4, 7, 9, 10, 3

Porque as cores combinam. Aqui, 'N=1' então você está procurando por jogos que vão para trás um. Mas à medida que o jogo progride, o valor de N aumenta. Então se N = 2, então você pressiona o botão quando isso acontece:

1, 2, 4, 1, 7, 9, 10, 4, 3

E ignorou os dois números pretos que só estavam separados um do outro. Este é um trabalho árduo e é eficaz porque exige que mantenha a informação na sua mente e depois compare-a com a nova informação - ativando a memória de trabalho. Jogar xadrez também exige que você teste sua memória de trabalho, porque você precisa lembrar as posições de todas as peças no tabuleiro e você precisa pensar sobre possíveis posições várias jogadas à frente.

Assim, a memória de trabalho, em seguida, é a parte da memória que você usa para manter a informação temporária que você está

trabalhando atualmente com. Isto permite-lhe manipular essa informação e é muito importante para uma vasta gama de tarefas e atividades diferentes.

Mas o que é interessante é que a memória de trabalho é na verdade um pouco mais complexa do que pensávamos à primeira vista e pode haver ainda mais maneiras úteis de treiná-la....

Uma maneira diferente de olhar para a memória de trabalho

Assim, convencionalmente, vemos a memória de trabalho como uma loja onde guardamos a informação brevemente, antes de a mover para a memória de curto e longo prazo. Se você for solicitado a lembrar um número de telefone, então você o colocará na sua memória de curto prazo, até anotá-lo.

Os psicólogos costumavam descrever o tamanho da memória de trabalho como sendo ' 7 ± 2 ', o que significa que, na parte superior, podemos lembrar 9 partes de informação e, na parte inferior, podemos lembrar 5. Então, se alguém lhe dá um número de 10 dígitos, você não deve ser capaz de se lembrar disso sem ajuda.

Também já se pensou que tínhamos "modos" diferentes para nos lembrarmos desta informação. O bloco de notas visuo-espacial, por exemplo, foi o que usámos para fotografar os itens numa sala e recordar as suas posições. Entretanto, o "loop fonológico" era o que usávamos para nos lembrarmos da informação acústica, repetindo-a a nós próprios.

Pesquisas mais recentes sugerem que a memória de trabalho pode ser um pouco mais complexa do que isso.

Isso porque a memória de trabalho parece não ter muito em comum com outros tipos de memória. Na verdade, não parece haver uma área cerebral associada à memória de trabalho e, em vez disso, parece que a memória de trabalho funciona internalizando nossos pensamentos e visualizando-os.

Em outras palavras, quando você está tentando se agarrar a 7 números, você não está realmente se lembrando deles, mas sim visualizando-os com o olho da nossa mente. As varreduras

cerebrais mostram que se você imaginar algo acontecendo, você realmente ilumina as mesmas regiões cerebrais como se estivesse realmente fazendo aquela coisa. Então, por exemplo, se te imaginares a jogar futebol, ativas as áreas do córtex motor como se estivesse mesmo a chutar uma bola. Quando repetires números para ti próprio, as áreas do teu córtex auditivo iluminam-se.

Isto é o que a memória de trabalho é realmente: não é memória, mas sim atenção. A habilidade de internalizar o pensamento e então focar nesse pensamento.

E isso faz da memória de trabalho uma coisa incrivelmente importante para treinar, porque corresponde à sua capacidade de visualizar, fazer malabarismos e manipular informações.

Ele permite que você planeje com antecedência, ele permite que você imagine as posições de outros jogadores no campo durante os esportes, ele permite que você faça malabarismos com todas as informações relevantes quando em conversação para dar a melhor resposta, ele ainda permite que você manipule um mapa no olho de sua mente para melhorar a navegação. Em suma, a memória de trabalho é uma das principais habilidades para melhorar o desempenho em todos os níveis.

E porque ela realmente equivale a visualização, isso faz com que a própria visualização valha a pena ser praticada. E porque também equivale a concentração, isso também é algo que você precisa praticar focando. Esta é a sua capacidade de se concentrar em suas construções internas, que por sua vez lhe dá a capacidade de manipular e gerenciar informações em sua mente.

Meditação

A meditação é uma das melhores coisas que você pode fazer para encorajar mais plasticidade cerebral e tem sido mostrado em estudos para aumentar a espessura cortical e a matéria cinzenta. Além disso, também demonstrou ser uma das ferramentas mais eficazes para fortalecer a sua memória de trabalho. A razão para isso é que a meditação se resume essencialmente a nada mais do que concentração e foco aplicados.

Enquanto muitos de nós pensamos que a meditação tem algum tipo de subtexto esotérico, a realidade é que ela é realmente muito simples e muito prática. Meditação é simplesmente a decisão consciente de esvaziar sua mente, ou focar em apenas um estímulo - como um mantra ou uma visualização.

Ao fazer isto, vocês realmente silenciam todas as suas outras áreas cerebrais e elas podem começar a se desligar. Isto tem o benefício de retardar as ondas cerebrais (o que significa que há uma atividade geral, menos intensa em todo o cérebro) e significa que você pode superar o estresse e desencadear o estado de "descanso e digestão".

Ao mesmo tempo, porém, isso também significa que você se torna melhor na escolha do que você quer focar. Isto não só aumenta o seu foco mental e a sua capacidade de concentração, mas também significa que você ganha mais memória de trabalho!

Iniciar a meditação é difícil para muitas pessoas, mas se você está lutando, tente se comprometer com apenas 3 horas por dia para começar.

CAPÍTULO 8

MINDFULNESS

Curiosamente, às vezes você pode melhorar sua função cerebral simplesmente focando na coisa certa ou mudando a maneira como você pensa. E quando combinado com o que aprendemos sobre plasticidade e sobre memória de curto prazo, você pode ficar surpreso ao ver como ele pode realmente transformar seu cérebro e a maneira como você pensa.

Vamos começar com alguns exemplos de como simplesmente 'reenquadrar' uma situação pode ajudá-lo a alcançar uma maior cognição.

O exemplo que vem à mente é o supracitado "limite" hipotético da memória de trabalho, que é fixado em 5 ± 2 . Independentemente da nova interpretação da memória de trabalho, este limite ainda existe, provavelmente enquanto lutamos para manter essa informação no olho e no foco da mente sem perder a noção dela.

Então, como contornar isso? Uma solução nova é algo chamado 'chunking'. Parece grosseiro, mas não é assim... Basicamente, chunking significa que você combina vários números em um único número ou um único 'pedaço' semântico. Assim, por exemplo, 2 e 3 realmente se torna 23. Desta forma, você está realmente se lembrando de menos números.

Outro exemplo interessante de mudar a maneira como você aborda um assunto é superar o 'viés cognitivo' conhecido como fixação funcional. A fixação funcional descreve uma incapacidade que muitos de nós temos de ver instantaneamente todas as aplicações para qualquer recurso. Vemos uma ferramenta como sendo um item

usado para um trabalho específico, em vez de algo que pode ser usado de várias maneiras.

Assim, por exemplo, se lhe for dado um martelo, poderá pensar nesse martelo como algo para enfiar pregos na parede. Assim, você pode não pensar em alcançá-lo ao tentar abrir uma janela. Como é "rotulado" como um martelo, é mais difícil pensar nele fora desse contexto como uma chave inglesa. O resultado é que você se torna menos engenhoso.

Novamente, a solução é reformular a situação e mudar a maneira como você pede ao seu cérebro para operar. Em vez de pensar em ferramentas e recursos como ferramentas, tente perguntar-se que matérias-primas você tem à sua disposição. Então, ao invés de um martelo, você tem um martelo e um pedaço de madeira, algum metal e um pau. De repente, as opções aumentam.

Levando mais longe

Mas mudar a maneira como você aborda um problema ou pensa sobre uma situação pode ter um impacto muito mais profundo e fundamental na maneira como você pensa também.

Em particular, tem a capacidade de mudar a forma como você percebe o mundo ao seu redor e a forma como controlas o teu estado mental.

Lembra como nós mencionamos que quando você visualiza algo, você ilumina áreas do seu cérebro como se estivesse realmente fazendo aquilo? Então, quando você se visualiza correndo, você realmente ilumina áreas do seu cérebro correspondentes a esse movimento e às coisas que você pode ver e ouvir nessa corrida?

Bem, acontece que isto é suficientemente realista para "enganar" o cérebro de forma eficaz. Em outras palavras, seu cérebro pensa que você realmente está correndo e que você realmente está se movendo. Não, isso não vai perder peso vendo que você não está colocando as mesmas demandas de energia em seu corpo! Mas em termos de mudar seu humor e até mesmo criar plasticidade cerebral

- fortalecendo as conexões necessárias para usar a forma correta de correr - é realmente tão bom quanto o negócio real.

É por isso que um dançarino pode realmente praticar seus movimentos nos olhos de sua mente e será tão eficaz quanto se estivesse fazendo na vida real (até certo ponto). Quando eles se imaginam se movendo, os mesmos neurônios disparam como se estivessem realmente se movendo. Os neurônios que disparam juntos ainda se unem e, como tal, reforçam os movimentos e podem reproduzir mais facilmente a rotina.

Claro, você não será capaz de desenvolver seu equilíbrio ou graça da mesma maneira, porque você está usando apenas uma simulação da física do mundo real em vez de realmente fazer esses movimentos. Mas você entendeu o ponto!

Qualquer coisa que você quer ensaiar, qualquer coisa que você quer ficar melhor em, você pode fazer desta forma. Assim, por exemplo, se quiseres melhorar a tua recuperação de memória e a tua capacidade de navegar num espaço, então podes tentar simplesmente imaginar-te a sair da tua porta e a andar pela estrada. Visualize as curvas que você faria para chegar a um destino específico e veja se você consegue se lembrar do caminho, ou se consegue imaginar o movimento com precisão.

Ou tenta fechar os olhos agora mesmo e depois recriar a divisão em que estás a pensar - incluindo as posições dos itens nas superfícies. Quão boa é a sua consciência do ambiente que o rodeia e a sua capacidade de memorizar isso?

Este tipo de treinamento de visualização também pode ser útil para melhorar sua memória de trabalho - porque você está usando sua memória de trabalho para fazer isso.

Controlando o estado mental

O que é verdadeiramente fascinante é que você pode usar isso para controlar seu estado mental.

Muitos de nós nos sentimos assustados em situações que não são tão estressantes porque estamos visualizando o que aconteceria se

o pior cenário fosse acontecer. Você está estressado quando você está em dívida porque você está imaginando como isso pode acabar em você se metendo em piores problemas financeiros. Você está imaginando seu parceiro deixando você porque você foi tão imprudente com o dinheiro. Você está imaginando sua conta bancária em zero.

Mas concentre-se em aspectos mais calmos e menos estressantes da situação - concentre-se no plano - e você pode se colocar de volta em um estado calmo.

Da mesma forma, quando você está tentando se concentrar em tudo o que você está fazendo e quando você está tentando se fixar na tarefa em mãos, você precisa ter certeza de que você se lembra no olho de sua mente por que é importante. Lutando para completar esse ensaio? Imagine-se relaxando e sentindo-se calmo porque você está acabado. E imagine o que acontece se você não terminar a tempo. Mais importante ainda, concentre-se nas coisas sobre esse ensaio que são inerentemente valiosas.

CAPÍTULO 9

SEU PLANO PARA O EXTRAORDINÁRIO UPGRADE DO CÉREBRO

Analisámos muitos aspectos do treino cerebral e como melhorar o teu poder cerebral. Discutimos nootropics, plasticidade cerebral, treinamento cerebral e muito mais.

Então agora como você coloca tudo isso em prática?

Bem, isto vai variar bastante de pessoa para pessoa. Somos todos diferentes, todos temos prioridades diferentes quando se trata de nosso desempenho mental e todos nós temos diferentes tarefas e trabalhos que precisamos para executar bem.

Mas, no geral, aqui está o que você deve ter em mente e o que você deve usar para alcançar seus objetivos - sejam eles quais forem...

- A tradicional "formação do cérebro" centra-se realmente na melhoria de um conjunto específico de competências

- o Com a possível exceção do treinamento Dual N-Back, que é útil para aumentar a capacidade da memória de trabalho

- o Jogos de computador, aprendizagem, exercício e xadrez são muito mais úteis do que "jogos" de treino cerebral.

- Nootropics que afetam neurotransmissores podem ser úteis para uma explosão focada de concentração/calmia/criatividade, mas não são uma solução viável a longo prazo

- Os neurotransmissores não funcionam no vácuo o A nutrição adequada é importante, no entanto o Especialmente onde pode ser usado para aumentar a energia a nível celular e onde suporta a produção de múltiplos neurotransmissores

Os Bons exemplos incluem:

- Luteína
- Ácido gordo Ômega 3
- Creatina
- Coenzima Q10
- Complexo B
- Colina
- Magnésio
- Zinco
- Certos nootrópicos/nutrientes são úteis para aumentar a plasticidade cerebral, levando a uma aprendizagem acelerada o Açafrão-da-terra o Treonato de magnésio o Pele de leão o Luteína
- Também, bom para a plasticidade cerebral: o Dormir o Aprender coisas novas o Realidade virtual potencial o Explorar novos lugares
- A memória de trabalho é uma habilidade/habilidade verdadeiramente transformadora e pode ser treinada através da visualização
- A meditação é uma ferramenta poderosa para melhorar a plasticidade, a memória de trabalho e o controle do seu estado mental.

A minha recomendação para a maioria das pessoas que leem isto é que comecem por estar mais conscientes do funcionamento do seu cérebro e cuidem da sua nutrição, bem como do seu sono. Tente incorporar a meditação na sua rotina - mesmo apenas 7 minutos por dia no final de um treino - e não se esqueça de continuar a perseguir novas atividades e a aprender novas matérias. Considere adicionar a pilha de plasticidade, ou uma pilha de energia para suplementação. E esteja mais consciente de como sua visualização está dirigindo seu estado mental.

Com o tempo, seu cérebro crescerá e você se tornará mais inteligente e mais poderoso do que nunca!